



訪看新聞 9月号

「台風が来るたびに涼しくなる♪」とは、松任谷由美の歌ですが、猛暑も吹き飛ばされるでしょうか。皆様には暑さが緩み、一息ついておられることと存じます。さて、この、「ひといき」について、効能をご紹介します。

深呼吸の効能

- ① リラックスする→自律神経が整う・血圧も下がる
- ② 静脈逆流防止弁の向きをなおす→下肢静脈瘤予防
- ③ 循環がよくなる
- ④ 病気やけがの回復が早くなる

・・・などなど、まだまだいろいろあります

深呼吸は、よく血圧測定前になさいますね。確かに、ゆっくり深く息をすると、リラックスできて、血圧も下がります。さて、ここで、オリンピック選手などの指導にあられる、山田知生著「スタンフォード式疲れにくい体」から、「IAP呼吸法」のご紹介です。

———— IAP (Intra Abdominal Pressure) = 腹腔内圧・腹圧 —————

※息を吸うときも吐くときも、おなかをへこませない・・・横隔膜を下げる

→5秒かけて鼻から息を吸い、5秒かけて口から吐く×5回

これは、アスリートのトレーニングなので、一日一回、体調の良いときに挑戦しましょう。姿勢がよくなり、疲れやけがを防げるそうです。

追伸・・・子供たちに大人気の鬼滅も「水の呼吸」で鬼退治だそう…